

سوپ ریسپیز

تھائی، چائیز، اٹائین، پانستانی
چکن، مٹن، بیف، سبزی اور دالوں کے
سوپ کی ریسپیز





لیمن سوپ

اجزاء:

چکن 100 گرام

مچھلی 200 گرام

سلاد ایک گھٹی

سیخنی دو گرام

ادرک ایک ٹکڑا

ہری پیاز دو عدد

لیموں ایک عدد

سیٹر چھ عدد

جھینگے تین عدد

نمک کالی مرچ حسب ضرورت

طریقہ:

چوزے اور مچھلی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز باریک باریک کاٹ لیں۔ سلاد کے پتوں اچھی طرح پانی سے دھو لیں۔ لیموں کا جوس نکال کر اور خول کو باریک ٹکڑوں میں کاٹیں۔ کرہائی میں سیخنی گرم کر کے ہلکی آنچ پر چارپانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد سلاد اور دو منٹ بعد لیموں کا رس اور مسالے ملا دیں۔ تھوڑی دیر بعد چولے سے اتار کر مہانوں کو پیش کریں۔



فرینچ اونین سوپ

ضروری اشیاء:

پیاز (باریک سلائس کر لیں) : ۳ عدد

مرغی کی سیخنی : ۲۰۰ ملی لیٹر

بریڈ سلائسز (چورا کر لیں) : ۴ عدد

آگ : ۲ کھانے کے چمچے

سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

نمک : حسب ذائقہ

تیل : ۴ کھانے کے چمچے

پنیر (کش کیا ہوا) : ۱ بنا ۲ کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اب اس میں مرغی کی سیخنی م آگ، بریڈ سلائسز، سیاہ مرچی پاؤڈر اور نمک ڈال کر درمیانی آنچ پر تقریباً ۱۵ منٹ تک اباں لیں۔ اگر ضرورت ہو تو ایک کپ پانی میں شامل کر لیں۔ دھیمی آنچ پر ۵ منٹ مزید پکانے کے بعد سر ونگ باؤل میں نکال کر پنیر سے گارنش کر کے گرم گرم سرور کریں۔



مشروم اور پھول گو بھی کا سوپ

ضروری اشیاء:

ہٹن مشروم 200 گرام، پھول گو بھی (صرف پھول) 200 گرام، دودھ 1 کپ،
مکھن 2 پائے کے چمچ، سیاہ مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ، نمک حسب ذائقہ، ہر ادھنیا (چوپ
کیا ہوا) 1 پائے کا چمچ۔

ترکیب:

مشروم اور پھول گو بھی کو چھوٹے ٹکڑوں میں چوپ کر لیں۔ سوس پین میں مکھن گرم
کر کے اس میں سبزیاں ڈال کر 3-4 منٹ تک فرائی کریں۔ الٹے سے اٹار کر کمرے
کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کر لیں 4 پائے کے چمچ تلی ہوئی سبزی الگ کر کے باقی
سبزی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں۔ دودھ کی تھوڑی تھوڑی مقدار بھی شامل کرتی
جائیں یہاں تک کہ سارا دودھ بلینڈر میں چلا جائے۔ اس آمیزے کو ایک سوس پین
میں ڈال کر 2 کپ پانی شامل کر کے اُبالیں۔ اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر
اتنا پکائیں کہ سوپ گاڑھا ہو جائے۔ سر ونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور الگ
کی ہوئی سبزیوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔



چکن کارن سوپ

اجزاء

چکن

سفید مرچ پیسی ہوئی

کارن فلور

کریم آف کارن

چکن کیوب ملا ہو امیدہ

تل کا تیل

ڈیزھ کلو (ثابت رکھیں چکن گل جائے تو نکال کر چھوٹی چھوٹی بوٹی کر لیں)

ایک چائے کا چمچ

تین کھانے کے چمچ

ایک چھوٹا نم

ایک کھانے کا چمچ

چند قطرے

نم

چینی

نمک

انڈے

تیل

ایک لیٹر (ایک پیالی نم

ایک چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

دو عدد

دو کھانے کے چمچ

ترکیب

ایک بڑی دیکھی میں نم

سفید مرچ اور چکن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں جب سب چیزیں یک جان ہو جائیں تو تیل ڈال دیں۔ انڈوں کو

ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔ جب سوپ پینے کے لئے تیار کرنا ہو تو کارن فلور ایک پیالی نم

لکڑی کا چمچ چلاتے رہیں۔ دیکھی چولھے سے اُتار کر دو سے تین منٹ بعد انڈوں کو پھینٹ کر ڈال دیں۔ جلدی جلدی چمچ

چلاتے ہوئے دوبارہ چولھے پر رکھ دیں بڑے بڑے ٹکڑے بن جائیں گے، جب انڈے کے ٹکڑے بن جائیں تو تل کا

تیل ڈال کر گرم گرم پینے کے لئے پیش کریں۔



کھٹی میٹھی بند گو بھی کا سوپ (ترکی)

اجزاء

بند گو بھی	ایک کلو	پانی	نو کپ
پیاز باریک کترا ہوا	ڈیڑھ کپ	گاجریں باریک کٹی ہوئی	آدھا کپ
اجمور کی چٹیاں	ایک چوتھائی (پسی ہوئی)	نماز	ایک کلو
ادرک خشک (سونٹھ)	آٹھ عدد	نمک	ڈھائی چائے کا چمچ
چینی	تین چوتھائی کپ	شکر	ایک چوتھائی کپ
کھٹا نمک (سٹرک ایسڈ)	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ	حسب ذائقہ
اجوائن کے دانے	چار عدد		

ترکیب

بند گو بھی کو اچھی طرح دھو کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اور اس کو ریزہ ریزہ کر لیں۔ اس کے بعد پانی کو ایک برتن میں ڈال کر اس میں کھٹے نمک اور چینی کے علاوہ تمام اجزاء ڈال دیں۔ برتن کو ڈھک کر سوادو گھٹنے تک پکائیں۔ اس کے بعد اس میں کھٹا نمک اور چینی بھی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو مزید چینی اور کھٹا نمک ڈالیں۔ سوپ تیار ہے۔ اس میں کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں۔ یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔



ہاٹ اینڈ سار سوپ

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| (کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ پس ہوئی) | چکن پنخنی تین گلاس |
| (بند گوبھی ایک کپ (درمیانی | سویا سوس تین کھانے کے چمچ |
| گا جرد و عدد | سفید مرکہ دو کھانے کے چمچ |
| شملہ مرچ دو عدد | میدہ ایک کھانے کا چمچ |
| (چکن ایک کپ بون لیس | چلی سوس ایک چائے کا چمچ |
| کارن فلور دو کھانے کے چمچ | نمک حسب ذائقہ |
| تل کا تیل چند قطرے | چینی ایک چائے کا چمچ |
| بین اسپراؤٹس ایک کپ | (سفید مرچ آدھا چائے کا چمچ پس ہوئی) |
| ہری پیاز کے پتے ایک کپ | |

پہلے دیگچی میں تیار کی ہوئی پنخنی ڈال کر سویا سوس، سرکہ، میدہ، چلی سوس، نمک، چینی، سفید مرچ، کالی مرچ، بند گوبھی، گا جرد اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔

ابال آجانے پر چکن کی بوٹیاں ڈال دیں اور مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔

پھر پنخنی میں کارن فلور گھول کر ڈال دیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے رہیں۔

جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو انڈا ڈال دیں۔

آخر میں چند قطرے تل کا تیل، بین اسپراؤٹس اور ہری پیاز کے پتے ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔



ٹماٹر، مرغ اور انڈوں کا سوپ

اشیاء:

مرغ کا گوشت ایک پیالی (باریک ریشے کر لیں)

ٹماٹر کا رس دو پیالی (چھان لیں)

مکھن دو کھانے کے چمچے

کارن فلور ایک پائے کا چمچ

ہری پیاز ایک (کاٹ لیں)

لسن چار جوئے (کاٹ لیں)

چینی ایک پائے کا چمچ

ترکیب:

گوشت میں ھپیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں۔ اس میں لسن، پیاز اور کارن ملا دیں۔ چھپیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلز گل جائیں تو اتار لیں اور پٹی سوس اور سویا سوس ملا دیں۔ حسب خواہش نمک چھڑک کر پیش کریں۔



دال کا سوپ

اجزاء

ثابت اڑو	دوسو گرام	لہسن	چار بڑے جوے
نمک اور مرچ	حسب ذائقہ	کالی مرچ + تلسی کے چند پتے	
زیتون کا تیل	چار کھانے کے چمچ (پہلی داب سے نکلا ہوا)		

گارنشنگ کے لئے

ڈبل روٹی کے تلے ہوئے یا سینکے ہوئے ٹکڑے حسب ضرورت

ترکیب

ثابت اڑو کورات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں (اس دال کو ضائع کر دیں۔ جو پانی کی سطح پر تیر رہی ہو) ایک پتیلی میں دال ڈال دیں۔ اس میں چار کھانے کے چمچ زیتون کا تیل، لہسن کے جوے، تازہ کالی مرچ تلسی کے کٹے ہوئے پتے، دو کھانے کے چمچ اور حسب ذائقہ نمک مرچ ملا کر اس میں دو لیٹر پانی شامل کر دیں۔ اور اسے ابال لیں۔ پھر ڈیڑھ گھنٹے تک ابلنے دیں۔ حتیٰ کہ دال تقریباً ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ تازہ کالی تلسی کے ساتھ گارنش کر کے گرم گرم پیش کریں۔ چاہیں تو دہی بھی ڈال سکتی ہیں مزید گارنشنگ کے لئے کئی ہوئی پیاز، گاجر، یا مشروم (کھمبی) بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔



سویڈش سوپ

اجزاء:

میخنی ایک کلو

کالی مرچ 10 گرام پس پی ہوئی

چینی ایک چمچ

کرم کله 50 گرام

مکھن 50 گرام

طریقہ:

سب سے پہلے گوشت کی میخنی بنا کر الگ رکھ لیں۔ پھر کرم کله کو صاف کریں۔ اس کے موٹے پتے پھینک کر باقی باریک کاٹ لیں۔ اس کے بعد فراٹی پان میں مکھن گرم کر کے اس میں کرم کله تلیں۔ آٹھ ہلکی رکھیں اور ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں۔ اور چمچ کے ساتھ مکس کریں۔ اب اس فراٹی پان کو بڑے ساس پین میں الٹ کر ساس پین چولے پر چڑھا دیں اور میخنی ڈال کر کالی مرچیں بھی ڈال کر دو گھنٹے چولے پر رہنے دیں پھر اتار کر پیالوں میں پیش کریں۔



گرما گرم کھٹا سوپ

اجزاء:

100 گرم	چکن
1 عدد	شماہ مرغی
1 عدد	گاجر
1/4 گوبھی	گوبھی
1 عدد	بری پیاز
1 عدد	انڈا
2 سے 3 کپ	نخنی
4 کھانے کے چمچے	کارن فلاور
3 کھانے کے چمچے	چلی گارلک ساس
2 کھانے کے چمچے	نمٹاؤ کچپ
حسب ضرورت	نمل
1/4 پائے کے تھپے	کالی مرچ پاؤڈر
1/4 پائے کے تھپے	سفید مرچ

ترکیب:

۳ کپ چکن نخنی میں چکن (بون لیس) کو چھوٹے چھوٹے سائس میں کاٹ کر شامل کر دیں۔ ساری ہیز یوں کو جولین (لمبائی) میں کاٹ کر شامل کر دیں۔ پھر اس میں سارے ساس اور مصالحے شامل کر دیں پیاز سے چیمٹ تک پکائیں۔ جب یہ اٹنے لگے تو کارن فلاور سے اس کو گاڑھا کر لیں۔ انڈے کو چیمٹ لیں۔ آدھے انڈے کو آہستہ آہستہ سوپ میں شامل کریں اور اسے دو سے تین منٹ تک پکاتے رہیں۔ آپ کا گرما گرم کھٹا سوپ تیار ہے۔ پیالے میں ذال کر گارلک بریڈ اور مین شرو مزر کے سلائسز کے ساتھ پیش کریں۔



وٹیکھیل کارن سوپ

اجزاء۔

چکن کی بخنی - 8 کپ	کریم آف کارن - 1 کن	شرومز - 6 عدد
بند گوہی - 1/2 کپ	گاجر - ایک عدد	مسٹر - 1/2 کپ
چینی - 1 چائے کا چمچ	نمک - حسب ذائقہ یا 1 چائے کا چمچ	چائیکھیز نمک - 1/2 چائے کا چمچ
وایت پیپر - 1/2 چائے کا چمچ	سفید سرکہ - 2 کھانے کے چمچ	کارن فلور - 4 کھانے کے چمچ
سبز دھنیا - حسب ضرورت		

ترکیب۔

بخنی کو پین میں ڈال کر پکھند کھویں۔ جب ایک اُبال آجائے تو کریم آف کارن، بند گوہی، مسٹر، نمک، وایت پیپر، شرومز، گاجر، چائیکھیز نمک، چینی، اور سرکہ ڈال کر مکس کریں۔ اور 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر کارن فلور پانی میں مکس کر کے ڈال دیں۔ پھر سبز دھنیا ڈال کر اُتار لیں۔ جب پینے کیلئے تیار کریں تو ساتھ مویا، ساس، سرکہ کے میں ڈالی ہوئی سبز مرچیں، چلی ساس رکھیں، تاکہ ہر کوئی اپنے ذائقے کے حساب سے چیزیں ڈال لے۔



مرغ اور نوڈل سوپ

اشیاء:

مرغ دوپیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)
لسن پائے کا چھچھ (پیس لیں)
ہری پیاز ایک پائے کا چھچھ (پیس لیں)
ادرک پائے کا چھچھ (پیس لیں)
نوڈلز پیالی (بغیر ابلے)

سویا سوس پائے کا چھچھ

ٹلی سوس پائے کا چھچھ

چینی ایک پائے کا چھچھ

ترکیب:

گوشت میں ھپیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں۔ اس میں لسن، پیاز اور ادرک ملا دیں۔
چھپیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں۔ اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلز گل جائیں تو
اتار لیں اور ٹلی سوس اور سویا سوس ملا دیں۔ حسب خواہش نمک چھڑک کر پیش کریں۔



چکن اینڈ میکرونی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت 115 گرام (اُبال لیں)، میکرونی 2/1 کپ، مکھن 2 کھانے کے چمچے، بری پیاز (چوپ کر لیں) 1 عدد، آلو 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)، گاجر 1 عدد (پتلی لمبی اسلٹس کاٹ لیں)، مرغی کی سیخنی 5 کپ، سرکہ 4 کھانے کے چمچے، نمک حسب ذائقہ، فٹ سوس 1 پائے کا چمچ، سویا سوس 1 کھانے کا چمچ، سرخ مریخ پاؤڈر حسب ذائقہ، لیموں کا رس 2 پائے کے چمچ، ہرا دھنیا 2 کھانے کے چمچ (مونا چوپ کر لیں)۔

ترکیب:

نمک ملے پانی میں میکرونی ڈال کر اُبالیں۔ اس کے بعد مختار کر ٹھنڈے پانی کے نیچے سے گزار کر ٹھنڈا کر لیں اور پانی میں جھگو کر رکھیں۔

دوسرے سوس بڑن میں مکھن چھلا کر اس میں بری پیاز، آلو اور گاجر ڈال کر ڈھک دیں اور 3-4 منٹ تک پکائیں۔ سبزیاں ذرا نرم ہو جائیں تو اس میں سیخنی اور سرکہ ڈال کر اُبالیں۔ اس کے بعد آٹھ کم کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔

گوشت کے ریشے کر لیں۔ میکرونی کا پانی مختار کر سیخنی میں شامل کریں اور اس کے ساتھ گوشت بھی ڈالیں۔ اب نمک اور سرخ مریخ پاؤڈر ڈال کر لیموں کا رس بھی ڈالیں دیں اور ایک مرتبہ پھر اُبال لیں۔ نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے گرام گرم سرو کریں۔



گوشت اور پیاز کا سوپ

اجزاء

گوشت ایک پاؤ، پنجنی دو کپ، نمک حسب ضرورت، پیاز دو عدد، سویا ساس دو چمچ، سیاہ مرچ حسب ضرورت پسلی ہوئی، اجمینو موتو حسب ضرورت، پانی حسب ضرورت

ترکیب:

پیاز کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ گوشت کو صاف کر کے اور اچھی طرح دھو کر اس کے لمبائی کے رخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ان ٹکڑوں کو پانی میں اُبال لیں پانی ذرا زیادہ ڈال دیں۔ جب دو کپ پانی رہ جائے تو اس میں پسلی ہوئی سیاہ مرچیں، سویا ساس، پیاز اور پنجنی ڈال کر چند منٹ اُبالیں۔ جب تیار ہو جائے تو اس میں ضرورت کے مطابق نمک اور اجمینو موتو ڈالیں اور چوبھے پر سے اتار کر گرم گرم ہائش کریں۔



ہاٹ اینڈ ساؤرسوپ

اجزاء

چکن بخنی	دو لیٹر
جھینگے	سو گرام (اگلے اور باریک کٹے ہوئے)
چکن	سو گرام (اگلی اور باریک کٹی ہوئی)
گاجر شلجم، بند گو بھی، شملہ مرچ، بری پیاز، نمٹار، بری مرچیں، بیسن اسپر اوٹ	
(تمام بنزیاں پچاس پچاس گرام لے کر انہیں دھو کر لمبائی میں باریک باریک کاٹ لیں)	
ادرک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	پانچ سے چھ کھانے کے چمچ
اجینو موٹو	ایک کھانے کا چمچ
نماز کچپ	پانچ کھانے کے چمچ
کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ (ٹھنڈے پانی میں گھول لیں)
انڈے	دو عدد
کوکنگ آئل	تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
سرکہ	پانچ سے چھ کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
	نمک + کالی مرچ حسب ذائقہ

ترکیب

دیکھی میں آئل گرم کر کے ادرک، لہسن اور پیسٹ کو ہلکا سا نرم کر لیں۔ چکن کی بخنی شامل کر کے ابال آنے دیں۔ ابال آنے پر تمام خشک مصالحے سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، اور کچپ ڈال کر کچھ دیر پکے دیں۔ پھر کارن فلور آہستہ آہستہ شامل کرتے جائیں۔ ادرک لڑی کے چمچ سے ہلاتے جائیں۔ گاڑھا ہونے پر انڈے پھینٹ کر شامل کر دیں۔ تمام بنزیاں ڈالتے جائیں۔ اور چمچ سے ہلاتے جائیں۔ آٹھ بج کر کے دو سے چار منٹ پکے دیں۔ پھر چکن اور جھینگے شامل کر دیں۔ گرم گرم چلی ساس، سرکہ اور سویا ساس کیساتھ پیش کریں۔



جرمن سوپ

اندازہ:

ڈبل روٹی 15 سلاٹگرام	سرکہ ایک کپ
گاہریں 80 گرام	پانی دو گلاس
پیاز 80 گرام	ایوان ٹی سپون
مکھن 80 گرام	ٹنگ دھنیا ٹی سپون
کالی مرچیں 50 گرام	گائے کی ہڈیاں 3 عدد
پنیر 50 گرام	نمک گرم مصالحہ حسب ضرورت

طریقہ:

گاہریں چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں۔ پنیر کو پھری کے ساتھ باریک کاٹیں اس کے بعد ایک برتن میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ پانی اتنا ڈالیں کہ تمام ہڈیاں اس میں اچھی طرح ڈوب جائیں۔ پانی گرم ہو جائے تو اس میں نمک گاہریں پیاز گرم مصالحہ اور پیاز دھنیا بھی ڈال دیں آٹھ درمیانی رکھ کر اوپر اوپر ڈھکن دے دیں اور تقریباً ایک گھنٹہ تک پکائیں۔ اب ہڈیوں کو برتن سے نکال لیں اور شور بے کو چھان کر ایک الگ برتن میں رکھ لیں۔ پھر اس میں ایوان اور سرکہ ڈالیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر دس منٹ آٹھ دیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس پر پنیر اور مکھن گرم کر کے لگائیں۔ اور ان ٹکڑوں پر ایوان اور پیسی ہوئی سیاہ مرچیں ملا کر چھڑکیں۔ پھر ڈبل روٹی کے ان تمام ٹکڑوں کو دھکتے ہوئے کوئلوں کی ہلکی آٹھ پر سینک لیں اور شور بے والے برتن میں ڈال کر کسی گہری ڈش میں اتار دیں۔ ڈبل روٹی کا مزید ار جرمن سوپ تیار ہے۔



غذائیت سے بھرپور ٹماٹو سوپ

(6 افراد کیلئے)

اجزاء۔

ٹماٹو - ½ کلو	پیاز - 1 درمیانی سائز کی	لہسن - 4 جوے
ٹماٹو پیوری - 1 کپ	نمک - 1 چائے کا چمچ	آلو - 1 عدد چا پ کیا ہوا
چکن کی بخنی - 1 لیٹر	بریف سلاسرز - 2 عدد	کریم - 6 کھانے کے چمچ
گھی کالی مرچ - حسب ذائقہ		

ترکیب۔

پہن میں بخنی ڈال کر ساتھ ہی پیاز باریک کاٹ کر لہسن کے جوے، آلو، ٹماٹو پیوری اور ٹماٹو بھی کاٹ کر ڈال دیں۔ جتنی آٹھ پہننے کیلئے رکھ دیں۔ جب سب کچھ اچھی طرح پک کر مکمل ہونے لگے تو چمچ سے تمام چیزوں کو اچھی طرح ہلکس کر کے اس سوپ کو چھان کر دوبارہ پکنے کیلئے رکھیں اور پکتے ہوئے اوپر سے جو جھاگ آ رہی ہو اسے اُتار دیتے جائیں۔ ڈبل روٹی کے سلاسرز کو ہلکا سا نو سٹ کر کے چھوٹے چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔ اب پیالے میں سوپ ڈال کر اوپر کریم ڈال کر بریف کے کیوبز ڈال کر پینے کیلئے پیش کریں۔ نمک مرچ اپنے ذائقے کے حساب سے ڈال لیں۔



چکن ایک سوپ

ضروری اشیاء:

چکن (بڈی والی) 250 گرام، انڈا (پھینٹ لیں) 1 عدد، پانی 5 کپ، پیپری 1 پائے کا
چمچ، ادرک 1 انچ کا ٹکڑا، گاڑ (موٹی کاٹلیں) 1 عدد، چکن پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ، کارن
فلور 3-4 کھانے کے چمچ، ٹھنڈا پانی 2/1 کپ، انڈے (اُبلے ہوئے) حسب پسند،
نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب:

ایک دیگھی میں چکن 'پانی' ادرک اور گاڑ دالر کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل
جائے تو چکن سوپ کو چھان لیں، ادرک اور گاڑ نکال کر ضائع کر دیں۔ سوپ کو دوبارہ
بلکی آنچ پر رکھیں اس میں بڈیاں نکال کر چکن کے ریشے کر کے ڈالیں۔ ساتھ ہی
نمک، پیپری، چکن پاؤڈر اور کارن فلور ٹھنڈے پانی میں مکس کر کے ڈالیں، چمچ چلاتی
رہیں کہ گھٹلیاں نہ بنے۔ سوپ گاڑھا ہو جائے تو ایک انڈا پھینٹ کر ڈالیں، مکس کر
کے 1-2 منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ سرنگ باؤل میں نکال کر اُبلے ہوئے
انڈوں سے گارنش کر سروس کریں۔



شرمپ اینڈ ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

بروکلی (صرف پھول نکال لیں) : ۱ عدد (چھوٹی)

پھول گو بھی (چھوٹی) : ۱ عدد

(صرف پھول نکال لیں)

سرخ مرچ پاؤڈر : ۱ چائے کا چمچ

آلو (۳ ٹکڑے کاٹ لیں) : ۱ عدد

چینی : ۱ چائے کا چمچ

پیاز (۳ ٹکڑے کاٹ لیں) : ۱ عدد

نمک : حسب ذائقہ

چھوٹے جھینگے : ۵۰ گرام

تیل : ۳ کھانے کے چمچے

(صاف کیے ہوئے)

ترکیب:

ایک سوس پین میں تیل گرم کر کے جھینگے ڈالیں اور ۲ منٹ تک ساتے فرانی کریں۔ اس میں تھوڑا نمک اور چینی ڈال کر پکائیں اور ۱۰ منٹ کے بعد اس میں سے جھینگے نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔ اسی تیل میں بروکلی، پھول گو بھی، آلو اور پیاز کے ساتھ نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی شامل کر دیں اس کو اتنا پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں۔ آٹے سے اٹار کر ٹھنڈا کر لیں اور مکسر میں ڈال کر اس آمیزے کی پری بنالیں۔ ایک سرونگ باؤل میں یہ پری ڈال کر جھینگے بھی ملا دیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر سرو کریں۔



مچھلی کا سوپ

لیموں ایک عدد	اجزاء:
بلدی پائے کا پیچ	مچھلی کلہوگرام
ماربل کا دودھ ایک کپ	ادرک 10 گرام
لیموں خشک چھلکا تھوڑا سا	لہسن 20 گرام
نمک حسب ذائقہ	پیاز 200 گرام
گھی حسب ضرورت	ثابت سرخ مرچیں ایک عدد
پانی ایک کپ	

طریقہ:

ادرک اور پیاز چھیل کر باریک کتہ لیں۔ لہسن چھیل کر کچل لیں سرخ مرچ ثابت کو باریک کتہ لیں، لیموں کے چھلکے کو باریک پیس لیں۔ لیموں کا عرق نکال لیں۔ پھر مچھلی کو خوب اچھی طرح صاف کر کے پانی کے ساتھ دھوئیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے تھکے بنالیں۔ ایک برتن میں گھی ڈال کر پھولے پر رکھیں۔ گھی گرم ہو جائے تو اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر سنہری کریں پھر اس میں ادرک ڈال دیں۔ ایک منٹ کے بعد پانی اور لیموں کا عرق ڈالیں۔ آٹھ بلکی کریں اور پکنے دیں پانچ منٹ کے بعد نمک، مرچ، لیموں کا پسا ہوا چھلکا اور بلدی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں پھر اس میں ماربل کا دودھ ڈال کر پانچ منٹ تک پکنے دیں آخر میں مچھلی کے تھکے ڈال کر ڈھکن اٹھا کر دیکھیں۔ اگر مچھلی اچھی طرح گل گئی ہے تو پھولے سے نیچے اٹار لیں اور گہری ڈش میں ڈال کر دسترخوان پر لگائیں۔ یہ رنگہ دیشی سائل کا سوپ ہے۔



بند گو بھی، پھل، چکن سوپ

اجزاء

بند گو بھی کدو کش کر کے آدھا کپ

پھول گو بھی آدھا کپ باریک کٹی ہوئی

چکن ابالیں۔ بخنی رکھ لیں۔ بوٹیاں چھوٹی چھوٹی توڑ لیں۔ اور ہلکا فرائی کر لیں۔

سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	اجینو موتو	آدھا چائے کا چمچ
----------	-----------------	------------	------------------

چلی ساس	دو چائے کے چمچ	کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
---------	----------------	----------	------------------

نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	دو چائے کے چمچ
-----	-----------	-----------	----------------

ہری مرچ	حسب ذائقہ
---------	-----------

ترکیب

بند گو بھی، پھل، چکن کی بخنی سویا سوس، اجینو موتو، نمک، چلی ساس، کالی مرچ سب کو تیز آئج پر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ آخر میں کارن فلور آدھا کپ پانی میں ڈال کر سوپ میں ڈالیں۔ برابر چمچ چلائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو باؤل میں نکال کر اوپر چکن کی بوٹیاں پھیلا دیں۔ اور ہری مرچ اور پودینے کے پتے سجادیں۔



پالک کا سوپ

اجزاء			
پالک	آدھا کلو (پتے الگ کر لیں)	چکن کی بخنی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائسر	دو عدد (چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں)	تازہ کریم	حسب ضرورت

ترکیب

پالک کے پتے اچھی طرح سے دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ میں ابال لیں۔ دس منٹ بعد اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو پلینڈر میں پیس لیں۔ دہیچکی میں بخنی کے ساتھ ڈال کر دوبارہ پانچ منٹ کے لئے پکا لیں جب ابال آجائے تو نمک ڈال دیں۔ جب پیش کرنا ہو تو گرم کر کے پیالے میں ڈال دیں اوپر سے تلے ہوئے سلائسر کے ٹکڑے ڈالیں۔ کریم اور کالی مرچ ڈال کر پیش کر دیں۔ ساتھ میں بن اور مکھن رکھ دیں۔



اسپائسی سیچوان سوپ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| سویا سوس چار کھانے کے چمچ | چکن اسٹاک آٹھ کپ |
| چلی سوس دو کھانے کے چمچ | (چکن ایک کپ (بون لیس اور سلائس |
| سرکہ ایک چوتھائی کپ | (بند گو بھی ایک کپ (سلائس کی ہوئی |
| (ہری مرچ دو عدد (کٹی ہوئی | (گا جرایک عدد (سلائس کی ہوئی |
| (کارن فلور چھ کھانے کے چمچ (پانی میں گھلا ہوا | نمک ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| (انڈا ایک عدد (پھینپا ہوا | چینی ایک چائے کا چمچ |
| (ہرا دھنیا آدھا کپ (کٹا ہوا | |

ایک پین میں چکن اسٹاک کو پکا لیں۔

اب اس میں چکن ڈال کر پانچ منٹ پکائیں۔

پھر بند گو بھی، گا جر، نمک، چینی، سویا سوس، چلی سوس، سرکہ اور ہری مرچ ڈال دیں۔

سوپ گاڑھا کرنے کے لیے اس میں کارن فلور کا پیسٹ شامل کریں۔

آخر میں انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

سوپ نکالنے سے پہلے اس میں ہرا دھنیا شامل کر دیں۔



ماٹن اسٹروئن سوپ

ضروری اشیاء:

میکرونی (اہلی ہوئی) : ۱ کپ

بند گو بھی : ۱ پٹا ۲ کپ

(چھوٹے ٹکڑے کر لیں)

پانی : ۲ کپ

ٹماٹو پری : ۱ کپ

ادرک پیسٹ : اچائے کا چمچ

دودھ : ۱ پٹا ۲ کپ

کالی مرچ : حسب ذائقہ

نمک : حسب ذائقہ

پنیر (کدو کش کیا ہوا) : گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

ایک پتیلی میں ٹماٹو کی پری، ادرک، پانی اور دودھ کو ابال لیں۔ اس میں بند گو بھی

، میکرونی، نمک، اور کالی مرچ ملا دیں۔ اس طرح ابال لیں۔ کدو کش کیا ہوا پنیر

چھراک دیں اور گرم گرم سرو کریں۔



مزیدار بروئھی سوپ

بروئھی میں وٹامن سی کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ بروئھی کو نسیم کر کے یا کچا بھی کھایا جاسکتا ہے، مگر میرے خیال میں بہتر ہوگا اگر آپ اسے ملاوٹیں یا سوپ میں استعمال کریں۔ مزید جاننے کیلئے آپ دیکھیں بروئھی کے فوائد۔

اجزاء۔

بروئھی - 250 گرام	مکھن - 2 کھانے کے چمچ	میدہ - 3 کھانے کے چمچ
نمک - 1 چائے کا چمچ	سفید مرچ - 1 چائے کا چمچ	دودھ - آدھا لیٹر
چکن کی بخنی - 4 کپ	کریم - ½ کپ	تازہ یا خشک پارسلے - 1 چائے کا چمچ

ترکیب۔

ایک تین میں مکھن گرم کر کے میدہ، نمک اور سفید مرچ ڈال کر فرانی کریں، پھر چوبھے سے اتار کر دودھ ڈالیں تاکہ ٹھلیاں نہ بنیں۔ اچھی طرح مکس کر کے چکن کی بخنی ڈالیں اور دوبارہ چوبھے پر رکھ کر پکائیں، جب ایک اباں آجائے تو بروئھی ڈال دیں، آٹھ ڈرامہ کر کے اتنی دیر پکائیں کہ بروئھی ہلکی سی گل جائے۔ پھر کریم ڈال کر مزید ایک منٹ پکا کر سوپ کے پیالے میں ڈال کر اوپر پارسلے ڈال کر نمک مرچ کے ساتھ پینے کیلئے پیش کریں۔



چائینز چکن نوڈلز سوپ

چین میں یہ مزیدار سوپ تقریبات کے موقع پر پیش کیا جاتا ہے۔ جو نبی تقریب میں کوئی مہمان پہنچتا ہے اسے فوراً ایک سوپ کا پیالہ دیا جاتا ہے۔

اجزاء

نمک	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو ٹیبل سپون
سرکہ	دو ٹیبل سپون	بھنا ہوا چکن	آدھا پاؤ
ہنڈریف	آدھا پاؤ	کالی مرچ	حسب ضرورت
نوڈلز	ایک چھوٹا پیٹ	مرغی کی بخنی	سائے تین کپ

ترکیب

ایک برتن میں پانی ڈال کر اس میں نوڈلز ڈال دیں اور پانچ تک پکائیں۔ اس کے بعد ایک علیحدہ برتن میں بخنی کو گرم کریں۔ اب نوڈلز کو خشک کریں اور انہیں مختلف پیالوں میں ڈال دیں اور اس کے بعد ان پر نمک۔ سویا ساس اور سرکہ چھڑک دیں اس کے بعد ابلتی ہوئی بخنی پیالے میں ڈالیں۔ سوپ تیار ہے۔ آپ بھنے ہوئے گوشت اور ہنڈریف کے ساتھ پیئیں اور لطف اٹھائیں۔



پنیر، کریم سوپ

اشیاء:

آلو، بڑا ایک (باریک کاٹ لیں)

پیاز، بڑی ایک (پس لیں)

گاڑ پیالی (باریک کٹی ہوئی)

پانی پار پیالی

گوشت ایک پیالی (اہل کر نگڑے کر لیں)

پنیر ایک پیالی (باریک کاٹ لیں)

کریم پیالی

نمک چائے کا چمچ

کالی مرچ چائے کا چمچ

مٹر کے دانے پیالی

ترکیب:

سبزیوں میں تھوڑا پانی اور پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھن رکھ دیں۔ اس میں گوشت کے باریک نگڑے شامل کر کے 20 منٹ پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ پنیر کے نگڑے بھی ملا دیں۔ آخر میں کریم ڈال کر اٹار لیں اور سرخ مرچ اور پیاز سر کے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



نوڈلز سوپ

اشیاء:

ایک نوڈلز چار کھانے کے چمچ
نمک ایک پائے کا چمچ
چینی، نمک پائے کا چمچ
سویا سوس ایک کھانے کا چمچ
کدو کش گاجر دو کھانے کے چمچ
ابلا گوشت مرغی بغیر ہڈی 1/3 کپ
سیخنی دو بڑے گلاس
کارن فلور دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

نوڈلز ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ایک منٹ بعد چھان کر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نکالیں۔ چھلنی میں رکھ دیں۔ گاجر کو سیخنی میں گلا لیں مرغی نمک، سویا سوس بھی شامل کر دیں۔ کارن فلور کا سادے پانی میں پیسٹ بنالیں۔ فلور ڈال کر پکائیں۔ 2 منٹ پکا کر اتار لیں۔ نوڈلز ڈال کر احتیاط سے اوپر نیچے کر دیں۔ چینی کے ساتھ نوش کریں۔



ٹماٹو کارن سوپ

مرغی کی بخنی چھ کپ	ٹماٹر کا پیسٹ چار کھانے کے چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ	(سوٹ کارن آدھا کپ پسے ہوئے)
سفید مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ	کارن فلور چار کھانے کے چمچ
چینی ایک کھانے کا چمچ	(انڈا ایک عدد پھینٹا ہوا)
ٹومینو کچپ آدھا کپ	ہر ادھنیا دو کھانے کے چمچ

مرغی کی بخنی کو نمک، سفید مرچ، چینی، ٹومینو کچپ اور ٹماٹر کے پیسٹ کے ساتھ دس منٹ پکائیں۔
اب اس میں سوٹ کارن شامل کریں۔
اس کے بعد کارن فلور کو ایک چوتھائی کپ پانی میں گھول کر شامل کریں اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں
اب انڈا اور ہر ادھنیا ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
ٹماٹو کارن سوپ تیار ہے۔
گرم گرم پیش کریں۔



پنیر سوپ

اجزاء

سوگرام۔ اس کے نصف کے کیوبز کاٹ لیں۔ اور بقیہ نصف کدو کش کر لیں۔	پنیر
موگ کی دھلی دال	ایک کھانے کا چمچ
پانی	دو گلاس
کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
چار چائے کے چمچ	

ترکیب

دال اور کدو کش کئے ہوئے پنیر کو اکٹھا پائیں حتیٰ کہ وہ اچھی طرح سے مکس ہو جائیں۔ آپ انہیں مکسر میں بھی بلو سکتی ہیں۔ اس میں مکھن، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ اب الیس حتیٰ کہ گاڑھا ہو جائے۔ پنیر کے کیوبز سے گارنش کر کے گرم سرو کریں۔



نخنی سوپ

اجزاء			
منقہ (قیمہ)	سوگرام	ادرک پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لوگ	دو عدد	لہسن پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سیلیری	ایک چوتھائی گڈی کاٹ لیں		
سرکہ	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
پانی	چار کپ	کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

قیمہ، ادرک، لہسن پیسٹ اور لوگ کو پانی میں لگ بھگ دس منٹ ابال لیں۔ پھر چھان لیں۔ سوپ میں سرکہ، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ پانچ منٹ تک ابالیں۔ گرما گرم سرو کریں۔



سبزی میکرونی سوپ

اشیاء:

سرخ لوبیا ایک پیالی
سفید لوبیا ایک پیالی
میکرونی آدھ پاؤ
سبز پھلیاں، ایک انچ لمبی کاٹ لیں تین چھٹانک
گاجرین درمیانہ سائز چوکور کاٹ لیں تین عدد
آلو درمیانہ سائز چوکور کاٹ لیں تین عدد
مٹر ایک پیالی
نمک اور مرچ حسب ضرورت
پنیر چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

سرخ اور سفید لوبیا علیحدہ علیحدہ گلا لیں۔ میکرونی کو بھی علیحدہ گلا لیں اور ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھ کر نتھار لیں۔ ٹماڑوں کا چھلکا اتار کر انہیں چپ کر لیں۔ دھنیا کو بھی باریک کتر لیں۔ فوڈ پروسیسر میں لہسن، دھنیا، ٹماڑ، نمک اور مرچ کو پیس لیں یہاں تک کہ تمام چیزیں آمیزے کی شکل اختیار کر لیں۔ چلتے ہوئے فوڈ پروسیسر میں تیل شامل کر لیں۔ سوس پین میں پکا ہوا سفید اور سرخ لوبیا ڈالیں اس میں سبز پھلیاں، گاجرین، آلو اور نمک مرچ ڈالیں۔ پانی ڈال کر سبزیوں کو ہلکی آنچ پر گلا لیں۔ گلی ہوئی میکرونی کو سبزیوں کے سوپ میں شامل کریں۔ سوپ کو دوبارہ گرم کریں یہاں تک کہ اپنے لگے۔ سوس پین کو آگ سے ہٹالیں اور اس میں ٹینیڈ مکسچر ملائیں۔ سوپ کو سرفنگ ڈش میں ڈالیں اور اس پر پنیر چھڑکیں۔ سبزی میکرونی کے سوپ کو نمستہ ڈبل روٹی کے ساتھ کھائیں۔ ٹوسٹ علیحدہ پلیٹ میں رکھیں۔



چیز ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

مکھن 60 گرام، پیاز (چوکور کٹی ہوئی) 1 عدد (بڑے سائز کی)، بند گو بھی (باریک کاٹ لیں) 1 عدد (چھوٹے سائز کی)، گائے کے گوشت کی تھنی 3 کپ، تیز پات 1 عدد، ترش کریم 3/1 کپ، پار میڈن پنیر 3/1 کپ (کدو کش کیا ہوا)، آلو 2 کپ (ابال کر کیوبز کاٹ لیں)، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ۔

ترکیب:

ایک پتچ میں مکھن پگھلا لیں۔ اب اس میں پیاز ڈال کر دھیمی آنچ پر 10 منٹ کیلئے تھلیں، پیاز نرم ہو جانے تو بند گو بھی ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ آلو تھنی اور تیز پات ڈال کر ابالیں۔ ابال آجانے تو آنچ کم کر لیں اور 20 منٹ کیلئے دھیمی آنچ پر پکائیں۔

سرونگ باؤلز میں ڈالنے سے قبل نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں۔ سرونگ باؤلز میں نکال کر اوپر ترش کریم ڈالیں۔ آخر میں کدو کش کیا ہوا پنیر ڈالیں۔ ڈبل روٹی کے موٹے کٹے ہوئے سلائس کے ساتھ سرو کریں۔



تھائی سوپ

ایزاء:

50 گرام	بون لیس چکن
حسب ضرورت	کڑی پتہ
1 کھانے کا چمچ	کارن فلار
4 عدد	سوکھی ال مرچ
1 عدد	لیمون کا رس
حسب ضرورت	بری مرچ
حسب ضرورت	کافی مرچ
حسب ضرورت	سفید مرچ
حسب ضرورت	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تیل
آدھے انچ کا گلاب	دودک
3 تین کپ	بخنی

ترکیب:

بون لیس چکن کو چھوٹے چھوٹے پتے سلانسر میں کاٹ لیں۔ ایک تین میں دو کھانے کے چمچ تیل ڈال کر کڑی پتہ، سوکھی ال مرچ اور دودک کے سلانسر ڈال کر اس میں چکن بھی شامل کر لیں۔ جیسے ہی چکن کارنگ سفید ہو جائے تو اس میں تین کپ چکن کی بخنی شامل کر دیں۔ اس کے بعد دو عدد بری مرچ، کافی مرچ، ذائقے کے حساب سے نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں۔ بخن کرنے سے پہلے اس میں سے ہنری الگ کر دیں۔ سوپ گر بری پیاز، چکن اور فرائنڈ پیالوں سے سجا کر پیش کریں۔



چکن ینگنی

اجزاء			
مرغی کی ہڈیاں	دس سے بارہ عدد	تیز پات	ایک عدد
لہسن بغیر چھلے جوئے	چھ عدد	کالی مرچ	بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ	پانی	ڈیڑھ لیٹر

ترکیب

مرغی کی ہڈیاں لے کر صاف دھولیں پھر ڈیڑھ لیٹر پانی تھوڑا نمک، ایک تیز پات کا پتہ، لہسن کے جوئے، کالی مرچ ڈال کر ابالیں پھر چھان لیں۔ چکن ینگنی تیار ہے۔ یہ ینگنی ہر سوپ میں استعمال ہو سکتی ہے۔



سبزیوں کا سوپ

اجزاء

گاجر (درمیانے سائز کی)	ایک عدد	پیاز (درمیانے سائز کا)	ایک عدد
آلو	125 گرام	شالیم	125 گرام
لہسن	پانچ پوتھیاں	نمک	حسب ذائقہ
مرچ	حسب ذائقہ	شناک	850 ملی لیٹر
گو بھی (درمیانے سائز کی)	ایک چوتھائی	دودھ بالائی نکالا ہوا	ایک سو پچاس ملی لیٹر
اجمور	ایک نیمبل سپون		

ترکیب

تمام سبزیوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب گو بھی کے علاوہ تمام سبزیوں کو ایک ساس چین میں ڈالیں۔ اور اس میں شناک، نمک، مرچ اور لہسن ڈال دیں۔ ساس چین کو آگ پر رکھ کر آدھ گھنٹے تک پکھنے دیں یہاں تک کہ سبزیوں اچھی طرح گل جائیں۔ اب اس میں گو بھی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد دودھ ڈال دیں اور پھر اسے تھوڑی دیر تک آگ پر پکھنے دیں۔ اس دوران اجمور بھی اس میں ملا دیں۔ سوپ تیار ہے جو چار افراد کے لیے کافی ہے۔



چکن کریم سوپ

اشیاء:

مکھن پار اونس

پیاز ایک (چھوٹی)

مرغی ایک پیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے سخت ابال لیں)

مرغی کی تیخنی چھ پیالی

دودھ یا کریم ایک پیالی

کارن فلور 1/3 پیالی

نمک پائے کا چمچ

رائی پائے کا چمچ

ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ سرخ ہونے پر پیاز نکال کر پھینک دیں۔ اب

کارن فلور ڈالیں۔ اس میں نمک اور رائی کو ملا دیں۔ پھر بھون کر مرغی ڈال دیں۔

اب مرغی کی تیخنی آہستہ آہستہ ڈالیں تاکہ گٹھلی نہ بنے۔ خوب پکائیں۔ گاڑھا ہو

جائے تو ایک پیالی دودھ یا کریم ڈالیں اور خوب پکائیں۔ یہ سوپ گرم گرم اچھا

لگتا ہے۔ کھانے کے وقت اسے پیالوں میں ڈال کر پیش کریں۔ اس کے ساتھ

لال مرچ، زیرہ اور سر کے کی چٹنی بھی رکھتے ہیں۔



ٹماٹر ایک سوپ

اجزاء

ٹماٹر	تین سو ملی لیٹر (جوس۔ ٹماٹر کا چھلکا اتار کر پلینڈ کر لیں)
دھنیا کی جڑیں	تین سے چار عدد
کارن فلور	ایک چمچ۔ دو چمچ پانی میں گھول لیں
سویا ساس	آدھا چمچ نمک
چینی	ایک چائے کا چمچ انڈا
ٹماٹر	دو عدد۔ کاٹ لیں ہر ادھیا
	حسب ذائقہ
	ایک عدد۔ پھینٹ لیں
	ایک چمچ۔ کٹا ہوا

ترکیب

ٹماٹر کے جوس میں دھنیا کی جڑیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ پکائیں۔ اب اس کو چھان لیں۔ ایک ساس پین میں ڈال کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں۔ اب اس میں کارن فلور ڈال کر چمچ چلائیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں۔ اب سویا ساس نمک، چینی ڈال کر ہلا لیں۔ اب انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں جب گاڑھا ہو جائے تو ٹماٹر کٹے ہوئے ڈال کر اتار لیں۔ ہر ادھیا سے گارنش کریں۔